THE RECOVERY KERNEL

Катарсис және даму сериясы.

КҮБІРШЕ

Табиғатты зерттеу, жануарлардың архетиптері және даму ғылымы.

Бөбек ішінде не болады?

Қуыршақ иммундық жүйесі өз тіндеріне шабуылдайды. Ассимиляция ферменттері денені организмдік сұйықтыққа айналдырады. Көптеген құрылымдар жоғалады. Тек бірнеше ұйқыдағы жасуша топтары – имагинальді дискілер ғана сақталады. Бұл дискілер сұйықтықты ұйымдастырып, бабочканы құрайды.

Келемін – бұл жақсартылған қуыршақ емес. Бұл еріген қалдықтардан құралған, өзге организм. Ал естелік – қуыршақтағы өмірде жиналған білім – еріту процесінен кейін де сақталады.

Катарсис – сөз және оның нақты мағынасы.

THE CENTURION — Грек тілінен: κάθαρσις – Тазарту. Сақталған нәрсені босату.

Катарсис екі түрлі түбірден пайда болған және бір мағынаға ие. Гиппократ оны медициналық тұрғыда қолданды – бұл денеде жиналған патологиялық заттарды шығару процесі. Аристотель оны эстетикалық тұрғыда қолданды – ол көркем трагедия көрегендерде туындататын, жасқақтық пен қорқыту сезімдерін басатын процесс. Екі тұрғыда да катарсис дегеніміз – жиналған, ұсталып тұрған және сыйымдылығын асып кеткен нәрсе соңында босатылатын уақыт.

Қайтарылу процесіндегі адам бір затты ұстап тұр. Бұл, салдардың, жоғалтудың және жинақталу арқылы пайда болатын нақты ұяттың салмағы. Катартсис – бұл сол салмақты ұмыту емес. Бұл оның босатылуы – ұсталып тұрған салмақты жүйеден өткізіп, ол келгеннен өзгеше түрде шығу. Қабысы жоғалып кетпейді. Ондағы қысым азаяды.

Греческая трагедия классическом мире белгілі бір шеңберді жасады: амфитеатр, ортақ әңгіме, жиналыс күніндегі куәлік, ритуалдық құрылым, бұл адамның сезімдерін толық жеткізуге мүмкіндік берді, бірақ оны жойған жоқ. Табиғат екінші түрдегі шеңберді ұсынады. Жаратқандарына сәйкес әрекет ететін жануар – еріту, бағытталу, қайту, пайда болу – көретін адамға олардың ішінде өтіп жатқан нәрселерге қатысты шеңбер береді.

Не қажет?

Элемент	Табиғатта.	Жазылу үдерісінде.
Контейнер	Күрік. Лосось жүзетін өзен. Қымызық күшігінің ұзатуға дейін күтетін жер асты орны. Жәндік крабының алып жүретін қабыршағы.	Жазылудың бастапқы кезеңі. Күнделік режим. Табиғат өзі – кек пен қорқуды сіңіре алатын, олардың құрбаны болатыны жоқ кең аумақ.
Рұқсат	Табиғат еріту туралы келіссөздер жүргізбейді. Құрттың иммундық жүйесі еріту қажет пе емес пе деп сұрамайды. Бұл процесс жағдайлар дұрыс болған кезде басталады.	Өзіңіз сезген нәрсені толыққанды, ешкімнің ыңғайы үшін бұрмаламай, немесе оны азайтуға тырыспай сезуге рұқсат ету. Бұл рұқсат тек өзіңіз берген болады.
Кузеуші	Табиғат зерттеушісі, дамип жатқан коңырқұмысты дәл көретін адам – ол ештеңе ойламастан, түсініктеме бермей, тек көреді. Көреген адам араласпайды. Көреген адам қатысушы және дәл.	Өзін-өзі бақылай алатын және эмоциялық күйге түспейтін жеке тұлғаның бөлігі. Медитация жасайтындардың саналылығы. Бұл бөлім: "Бұл – қайғы, ал бұл жерде қайғы орынды", дейді.
Интеграция.	Келешекке ұмтылған жәндік, өмірінің алғашқы кезеңін еске алу арқылы өткенге көзілінбейді. Жұмыртқалау орнында қайтыс болатын лосось, өз міндетін аяқталып, мақсатына жеткенін біледі – аяқталу өмірдің мәні.	Босаңнан кейінгі мағына табу. Бұл тәжірибе нені үйретеді? Төмендегідей жануар архетиптері интеграция құралдары болып табылады – олар тәжірибені жеке тарихтан үлкен контекстке қояды.

2-бөлім — Құмырша кезеңі: Еріту биологиясы.

THE CENTURION — Көрінерінде, бүкіл уылқыда құнар бар. Белгілі бір кезеңде олар әрдайым болды.

Холометаболалық метаморфоз туралы ғылымның не білетіні, одан жасалған метафорадан да қызықты және керемет.

Көбінек жабылып, метаморфоз басталған кезде, иммундық жүйе қандай да бір басқа жағдайда "органдық функцияның толық бұзылуы" деп аталатын процесске бастама береді. Ассимиляция ферменттері дене ішінде таралады. Бұлшын тіні, май бездері, көптеген органдар – биологилардың "организм сорпасы" деп атаған құрылымсыз биологилық материалдардан тұратын бай қоректік ерітіндіге айналады.

Не еригендер: имагинальді дискілер. Бұл – құрттан бастап кездесетін, ұйымдаспаған жасушалардың топтары — ұйқы күйінде, қорғалған, күтуде. Олар – "Blueprint". Олар бүкіл құрт өмірі бойы белсенді болмай, сақталып келген. Құртын иммундық жүйесі барлық нәрсеге шабуылдайды және арнайы имагинальді дискілерге шабуылдамайды.

Органикалық қоспада, ұршық тақталары белсенделеді. Олар өздерінің айналасындағы еріген материалды ұйымдастырады. Олар қанаттарды, күркім көздерді, әртүрлі тыныс жүйесін және жұмсақ құрылғыштан құрайды. Көбірек, бүрімік – құртының ерітіп жіберген нәрселерден жасалады.

Биологиялық факт.	Бұл не екені.
Имагинальді дискілер құртқа балалық шағынан-ақ болған. Олар метаморфоз кезінде пайда болған жоқ. Олар бүкіл өмірі бойы құрттың ішінде, дамымай, жағдайлар қолай болуын күтіп тұрды, осы жағдайлар оларды белсенділікке келтіре алатын.	Сіз бола алатын адам сізде бастан-басқа бар болды. Бұл адам есірткіге тәуелділікпен туындаған жоқ, оны тәуелділік жойған жоқ. Ол күткенде. Қолда сізге ашылатын жағдайлар – бұрынғы құрылымдардың жойылуы, қайтадан салынатын материалдың болуы – бұл қалпына келудің жағдайлары.
Жад жүйке клеткаларының жойылуынан аман қалады. Қымызқұмқайлар туралы зерттеулер көрсеткеніндей, құрттар күшіліктер ретінде үйренген шартты реакцияларды сақтайды— жадтың кодировкасы гистолиз арқылы сақталады. Құртының тәжірибесі жойылмайды. Ол сақталып қалады.	Өмірде, есірткіге тәуелділік кезінде және одан кейін жиналған білім жоғалып кетпейді. Бұл қайта жаңартудың негізі болады. Жылыну үдерісіне түскен адам нөлден бастамайды – ол бұрын үйренгеннің бәрін сақтайтын, тек өзгерген күйден бастайды. Қатыгез күрес арқылы алынған білім осы өзгерген күйде де

	сақталады.
Құмырсқаны сырттан ашуға болмайды. Дайын болмаған кезде құмырсқадан шыққан қоңыз өмірге тоқталады – ұшу үшін қажет болатын қанаттың күші, қоңызының құмырсқадан шығу кезіндегі күресі арқылы дамиды.	Жазылу процесін сыртқы көмекпен қысқартуға болмайды, себебі бұл күрестің дамытқан күшіне зиян тигізеді. Әлгі қиындық шешуге арналған мәселе емес, ол – жаттығу.

3-БӨЛІМ – ЖАРАТЫҢДАР ТҮРІ.

Он зерттеу трансформация туралы.

Төмендегі тіршіліктердің әрқайсысы белгілі бір зерттеулер, жалпы метафора емес. Биологиялық фактілер дәл. Жүйелендіруге қатысты параллель нақты – тіршілік организмнің іс-әрекеттеріне сәйкес келеді. Оларды биологиялық анықтама кітабы сияқты оқыңыз: тіршілік организмнің нақты өмір цикліне, сіз де шешуге тырысатын мәселені ол қалай шешкеніне ерекше көңіл бөліп.

I. Монарх бабочкасы — *Danaus plexippus*.

Монарх құсы 2000–3000 миль қашықтықтағы Канададан Орталық Мексиканың белгілі бір ормандарына ұшады – олардың ата-аналары төрт бурын қоныс алған орман. Бұл құстар өздерінің жүйке жүйесінде сақталып, ұрпауларға берілетін аймақтар туралы деректерге ие, бірақ бұл деректер жеке тәжірибе арқылы емес, генетикалық кодта сақталады.

Монарх бірнеше параллель жүйелер арқылы бағдар алады: күннің орны (ішкі циркадтық сағатпен уақытқа сәйкес түзетілген), жердің магниттік өрісі және адам көзіне көрінбейтін полярланған жарық үлгілері. Бұл жүйелер конфликттесетін кезде, монарх оларды біріктіреді және бағдар алуын жалғастырады.

Monarch бағдарламасының міндеттері: *** Жұмыс берушілерге және жұртқа арналған ақпараттық материалдарды дайындау.** *** Балаларға және олардың отбасына психологиялық қолдау көрсету.** *** Медициналық көмек алу мүмкіндігін зерттеу.** *** Жұмыс берушілермен байланыс орнату.** *** Құқықтық мәселелер бойынша консультациялар беру.** *** Баланың қауіпті жағдайда емес екенін растау.** *** Recovery Kernel бағдарламасын ұсыну.**	**Монарх негіздерін үйретеді.**

* Naloxone препаратын қолдану туралы ақпарат беру. * COMT, DRD2 және MTHFR гендерінің вариациялары туралы мәліметтерді қарастыру. * Blueprint жобасын іске асыру. * findahelpline.com сайты арқылы көмек іздеуге ынталандыру.	
Ол бұрын болмаған жерге жол тартады – ол өз ішінде, емес жадында сақтаған үйге барады. Ол бірнеше параллельді навигация жүйелерін қолданады. Бұл сапар кез келген жеке құрметтінің өмірінен ұзаққа созылады – ол ұрпақтар бойына жалғасады.	Жазылу бағыты әрқашан қазіргі жағдайдан логикалық тұрғыда анықтала бермейді. Бірақ жүйенің ішінде оның қайтұғын екені білінетін нәрсе бар. Қуыршақ сырты қоршалған кезде, ұрықтың дискілері нені салу керектігін алдын ала білетін. Көптеген навигация жүйелері қолданылатын түрлі нұсқаулар: қосымша протокол (биохимиялық компас), күнделікті құрылым (ішкі сағат), ценносттік анықтама (магниттік өріс). Олар конфликтке түссе: оларды біріктіріп, жалғастыру.

II. Құмырсқа – Одонаталар отряды.

Геккон бірден бес жылға дейін – кейбір түрлерде тіпті он сегізге дейін – су айдынының түбіндегі тоңда личинка болып өтеді. Бұл личинка су астындағы өмірінде толық және табысты жаратылыс: ол қабырғасы бар, реактивтік қозғалқысы бар жыртқыш. Метаморфоз басталған кезде, ол құмырайдың сабағына шығып, алғаш рет су бетіне көтеріледі және қанаттары қатты болатынша күтеді. Содан кейін ол 30 миль жылдамдықпен ұшуға, айналып ұшуға және тұрып қалуға қабілетті әуелік өмірге көшеді.

Бұл туралы білу үшін, "The Dragonfly" деген сөздің мағынасын анықтау керек. Ол немесе кім?	Құралай не үйретеді?
Оның өмірінің көп бөлігі толық және орташаға бейім болған түрде өткен. Уақытша су астында болу – бұл күту емес, даму процесі. Аэробиологиялық форма үшін нимфа сатысының бүкіл мерзімі қажет.	Жаңбыр кезеңі – толық есеп беру, қаржылық талдау, когнитивтік рехабилитация, күнделікті тәртіп уақыты – бұл қанат күшінің дамуына көмектесетін кезең. Қайталасудың жоғары темпіне көңіл аударатын адам – қанаттары дайын емес болғандықтан,

	саламды басында көтерілуге тырысатын жаңбыр. Жаңбыр кезеңі – бұл дұрыс емес өмір емес. Бұл қажетті кезең.

III. Лосось — Oncorhynchus / Salmo

Лосось өзеннің суық тұщы сулы ағынында туады, океанға миграция жасайды, өседі және қайта оралады – ол өз туған ағынының иіс белгілері арқылы жүзеге асырылатын жәйт, бұл иістің есте сақталуы арқасында. Олар су ағысына қарсы жүзетін, шалғайларды бағып өтетін және жабайы жануарлардың шабуылдарын көтеретін. Қайта оралғандары жұбымен қосылып, содан кейін өледі. Тынық мұхит лососынын құрғақтанған денелері өзен бойындағы орманды алқаптарды тыңайтады. Океаннан келген лососиннің азотының мөлшері, судан жүздеген метр қашықтықтағы ағаштардың жылдық сақиналарында табылады. Лососьтың өлімі – олардың ұрпақтары жүзетін орманның топырағына океаннан жиналған тағамдық заттардың түсуіне себепші болатын жайт.

Бұл сұраққа жауап беру үшін қосымша ақпарат қажет. "Salmon" деген сөз немесе ұғымды түсіну үшін контекст керек.	**Лосось нені үйрететін нәрселер.**
Циклдың басталуына қайту, бірақ бұл жаңадан бастау емес, циклды аяқтау. Океанның ресурстарын, жиналған өсуді, шығар уақыты келген жерге қайтарады. Мақсатқа жеткендегі өлім – трагедия емес, бір кезеңнің аяқталуы.	Жазылу процесіндегі кері шегеріс, бұл регрессия емес. Бастау нүктесіне қайту – яғни, жараға, отбасына, әрдайым болған құндылықтарға оралу – бұл теңізден алғанды сақтайтын адамның белгісі. Ал, лососьтің бір бөлігі ондаған жылдар бойына орманға сіңіп қалады. Белгілі бір лосыстың өміріне тән химиялық құрамы, олар өлгеннен кейін ағыс жолында тұрған ағаштардың талқанында сақталады.

IV. Цикада — Magicicada — мерзімді цикада.

Жыл сайын пайда болатын құмырсқа топырақ астында немесе 13 жыл, немесе 17 жыл тұрады – екеуі де таңбалық сандар. Таңбалық сан циклдері кездейсоқ емес: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 немесе 12 жыл сайын пайда болатын жануарлар 13 немесе 17 жылдық құмырсқаның пайда болуын болжауға немесе оған үйлесуге тиіс емес. Құмырсқа азықтығы мәселесін математика арқылы шешкен. Ол жерден шыққан кезде, миллиардтаған мың құмырсқа бір уақытта пайда болады – бұл олардың көп санының арқасында, кез келген жануардың азықтығына толық қарсы тұрады. Ересек құмырсқа 4-6 апта өмір сүреді. Содан кейін жұмыртқа салынады, ұрсақтар жерге кіріп кетеді және 17 жылдық цикл қайта басталады.

Бұл сұраққа жауап беру үшін, "Cicada" деген сөз немесе ұғымды түсіну қажет. Егер сіз белгілі бір затты немесе құрылғыны сұрайтын болсаңыз, оның атын нақтылаңыз.	**Цикада нені үйретеді?**
Келесі сәтте аман қалу мүмкін болатынын математикалық дәлдікпен күтеді. Жер астындағы кезең – бұл есептелген, нақты белгіленген қорғаныс. Жұмбақ шығу тездетілмейді. Ол келгенде, ән керемет шулы болады.	Жалпыға белгісіз, сыртқы әлемге көрінбейтін, жылдар бойына жүрген қалпына келтіру процесі – бұл тоқтау емес. Бұл негізгі дайындық кезеңі. Қайта пайда болу сәті организмнің ішкі уақытымен анықталады, сыртқы күтулермен емес. Шұқаның әні алыс жерде де естілу үшін жеткіліктідей шулы болады.

V. Құмқұлпыш – Paguroidea тұқымдасы.

Құм құрты тастаған қабықтарды табуы, бағалауы және оларға кіруі керек – сондай-ақ, өсуіне байланысты уақытша оларды ауыстыруы да қажет, себебі өткен жылғы орнына жарайтын қабық биыл жарамайды. Жаңа қабық пайда болған кезде, құм құртылар өлшем бойынша тізімге қойылады. Бір құм құрты жаңа қабықты алса, оның бұрынғы қабығы келесісіне қолжетімді болады, бұл бір уақытта жүретін алмасу тізбегі "бос орын тізбегі" деп аталады. Бір қол жеткізілген қабық, бүкіл топта жақсартулардың тізбегін бастайды. Қабықты ауыстыру сәті – абсолютті уязвилымдық: жалаңаш, жұмсақ және ашық.

Бөрекшелер не істейді.	**Бөректер не үйретеді?**

Кезекті уақытта, қолайсыз болып кеткен сынайды тастайды. Өсудің осалдығын қабылдайды. Біреудің өсуі арқасында басқаларына да қолға шек.	Зақымданушылықты қолдап тұрған немесе оны мүмкін еткен жеке тұлға – бұл тек сыртқы қабық. Бұл қабық бір кездері сізге жарасып қалса да, енді емес. Қабықты өзгерту – бұл ең осал кезең: ескі және жаңа жеке тұлға арасында, ашық және уайымсыз. Ал, сізден кеткен қабық жоғалып кетпейді. Ол дәл осыны қажет ететін басқа біреуге қол жеткізе алады.

VI. Лотос — Nelumbo nucifera.

Лотос субастындағы анаэробты шөгінділерден өседі – бұл ең аз оттегі бар, бактерияларға бай қабат. Гүл беткейіне шығып, күн сәулесіне түседі, таза және жақсы көрінеді. Лотостың беті жоғары гидрофобты: парақтың микроскопиялық құрылымындағы майлы нано масштабтағы төбенің арқасында су молекулалары таралуы мүмкін емес, олар шар тәрізді тамшыларды қалыптастырып, бұлар беттен ағып кетеді және кез келген ластануды бірге алып барады. Лотос әсері өнеркәсібиетте өздігінен тазаланатын материалдарда қолданылды. Лотосқа қанекенінде де тұрақты түрде ластану мүмкін емес, себебі тазалық – бұл құрылымдық ерекшелік, косметикалық емес. Ол өсетін балшық оның түзейтін бетіне жабыса алмайды. Ежелгі көлдің түбінен табылып алынған лотос тұқымдары 1300 жылдан кейін де өнді. жылдар.

Бұл туралы айтпаңыз.	**Lotus гүлі нені үйретеді?**
Бұл өсімдік ең бай топырақтан өседі. Оны қанағаттандыру мүмкін емес, себебі тазалық – оның құрылымдық ерекшелігі. Бұл өсімдік, гүлдеуге кедергі жасайтын жағдайларда да, гүлдей алу қабілетін сақтайды.	Лотос батпайды, топырақтан өседі. Жайылу процесінің ерекше сипаттылығы – тәжірибенің ең терең және қараңғы бөлігі – нақты түрде қайталанудың айқын белгілерін тудырады. Гүлдей түсу қабілеті ешқашан жоғарылмады. Бұл, көрінетін тұрғыдан, оған мүмкіндік бермейтін 1300 жыл бойына сақталып келді.

VII. Қарагөз – Corvus brachyrhynchos – Америка қарагөзі.

Қарға аспаптарды қолданады және өндіреді. Ол тамақты жинайды және бірнеше аптадан кейін оны қайтарып алады, бұл үшін нақты кеңістіктік есте сақтау қабілеті қажет. Қарғалар ойын-шашумен айналысады – жас қарғаларды қоржынақ шаңырақтан суырылып тұрғанда байқалады, бұл тамақ іздеу мақсаты жоқ. Қарғалар адамдардың жүздерін жылдар бойы еске алады, олар өздеріне зиян келтірген адамдарды таниды және осы жайтты өз балаларына үйретеді. Биологтар "жерлеу жиынтындары" деп атаған құбылыс байқалады – жүздеген қарға бір өлген қарғаның айналасына топтасады, дыбыстар шығарады және орын туралы қауіпті ақпаратты тарату арқылы хабарлайды. Регуляр түрде тамақ берілетін жабайы қарғалар кішкентай сый-таңдамаларды – түймелерді, фольганы, металл бөлшектерін – тамақ беру орнына қалдыратыны тіркелген. Объектілер қарақұсқа ешқандай пайдасы жоқ, бірақ өзара көмек ретінде қалдырылған.

Бөренек не істейді?	Қарға нені үйретеді?
Жадырады. Ойындарына шағылысады. Бірлесіп жәбірленеді және одан сабақ алады. Көңіл күйін білместен сыйлар береді. Ұзақ естеліктері, нақты адамдары мен өзара қарым-қатынастары бар әлеуметтік ортада тұрады. Әрқашан жаңалықтарды үйренуге дайын.	Қарға жылдар бойына реніш сақтайды – және оны балаларына үйретеді. Егер қарға сізді қауіп деп қалса, бұл қорқытыңқылы жайт. Бірақ егер қарға сізді дос деп қалса, бәрі өзгеше болады. Қарғаның аза тұтқаны – бұл ақпарат алмасу. Қайғырғандардың жиналуы қауым үшін навигациялық деректерді құрады. Бірлесіп бастан өткен қайғы, білімге айналады. Ал қарға қалдырып кеткен сыйлар – бұл қайырымдылық емес. Бұл өтеміс – қарым-қатынас қажеттіктері канағаттанған және ұсынылатын нәрсесі бар жануардың табиғи мінезі.

VIII. Бүркіт — Canis lupus

Бүлген қоян және жалғыз қоян мінез-құлықтарында соншалықты ерекшеліктері бар, оларды әртүрлі жануарлар деп айтуға болады. Жалғыз қояндарда хроникалық түрде жоғары кортизол деңгейі, ойын-сауықтың азаюы, әлеуметтік өмірдің шектелуі, аңшылық қабілеттің төмендеуі байқалады. Бүлген қояндар ойнайды, белгілі бір тереңдік пен күрделілікпен байланыстар орнатады, жалғыз қоянға мүмкін емес кооперативтік түрде аң шабады және

өтіріктерін жасыл. Қатты доминантты "альфа" образы – бұл ұстарадағы зерттеулерден жасалған түсініспеу: табиғи топ ынтымақтастыққа, иерархиялық тұрғындарда икемділікке және терең байланыстарға негізделген. "Альфа" әдетте жұбайлар – ата-аналар болады және иерархия Отбасы құрылымы.

Бұл туралы білу үшін, "The Wolf" дегенді толық түсіну қажет. Ол немесе кім екенін анықтаңыз.	**Бүренің үйреткендері.**
Топтағы жануардың ішіндегі тіршілік, жеке тұрғаннан мүлдем әртүрлі болады. Әлеуметтік орта тек қана қабырғаны қолдамайды – ол қабырғаның өзгеше бір түрін құрайды.	Жабайы желі – бұл шұғыл жағдайда қолданылатын шешім. Бұл - айбаудың табиғи күйі емес және оның ең жақсы жағдайы да емес. Оңашалықта жүретін адам, яғни тәуелділік салдарынан пайда болатын және қалпына келудің бастапқы кезеңінде де кездесетін жайт – бұл жабайы желі. "Желі" сөзі тек қолдау туралы метафора емес. Бұл - айбаның толық табиғатының нақты негізі. Нағыз, өзара қарым-қатынас қалпына келу үшін міндетті. Бұл – адамның толыққанды дамуы үшін қажет жағдай.

IX. Мицелий – сақиналы өсімдіктер (Basidiomycota) және басқалары.

Орман жеке ағаштардан тұратын сияқты. Жердің астында, мицелий – жіңішке саңырауқұм талшығынан құралған желі – жақын орналасқан ағаштардың түбір жүйелерін "орманның кең торы" деп аталатын бірге байланыстырады. Бұл желі арқылы ағаштар көмірқышқыл газ, азот, су және химиялық сигналдар алмасады. Қуыршақтардың шабуына ұшырайтын ағаш, жақын орналасқан ағаштарға ескертулер жібереді, бұл ағаштарда қорғаныс құралдарының өндірілуіне себеп болады, ал қуыршақтар келмейінше. Фотосинтез үшін жеткілікті энергия ала алмайтын жас ағаш, тәжі бар ағаштардан көмірқышқыл газ алады. Үлкен ағаш өлгенде, ол қоршаған ағаштарға соңғы үлкен мөлшердегі тағамдық заттарды беруі мүмкін. Мицелий негізінен ағаштардың әлсіздерінен емес, кемтарлықтары бар ағаштарға көбірек ресурстар бөлу қажет.

Мицелий негізгі функциялары:	**Мицелий негіздерін үйрету.**

* **Сульфаттарды сіңіру.** * **Фосфорлы қосылыстарды сіңіру.** * **Амин қышқылдарын сіңіру.** * **Көмірсуларды сіңіру.** * **Витаминдерді синтездеу.** * **Өсімтіктерге минералды тынықтырғыштар беру.**	
Көрінетін түрде бөлінген нәрселерді байланыстыратын, көзге көрінбейтін инфрақұрылым құрайды. Ресурстарды тапшылықты жоюға бағыттайды. Жекелеген элементтер зақымданудан бұрын, жүйе бойынша ескертулерді жібереді. Әр ағаштың көрінетін оқшақтығы – терең байланысқа ие субстраттың сыртқы көрінісі ғана.	Науқанының бастапқы қалпына келтіру кезеңінде оқшақтылық сезінетін адам, көрінгендей емес. Мицелий – бұл адамдардың байланысының көзге көрінбейтін инфрақұрылымы: өмірге сақталу тәжірибесі, негіз болған нәрселер туралы білімнің таралуы, қажеттіліктерді жою үшін ресурстардың қоғамдық таратылуы. Қалпына келген адамдарға қолдау көрсетуге кірісетін адам қайырлы іс жасамауда. Олар мицелий болып табылады. Олар беруі тиісті көміртек – бұл олардың қиындықтан шығып, тәжірибе жинаған білімдері.

X. Құмы қырғауылы – Antigone canadensis

Сандилл құстар жүздеген немесе мыңдаған топтармен миграцияға шығып, V-түзілімде ұшады. Физикалық тұрғыдан алғанда, әрбір құс алдыңғы құстан аздай ауытылып, жетекші құстың қанат шетінен туатын ағымның жолында орналасып, көтеру күшін алып, ұшуға кеткен энергия шығынын 25% дейін қысқартады. Жетекшілік кезекпен ауысады – жетекші құс шаршағанда, ол артқа түсіп, басқасы оның орнына жетек болуын жалғастырады. Бұл кезектесу дәреже бойынша емес, әрбір құстың қазіргі мүмкіндіктеріне байланысты жүзеге асырылады: қазір жетек болуға ең қабілетті құс жетек болады. Егер бірде-бір құс жалғыз ұшса, миграция аяқталмайтын еді. Бұл миграция... білім беру.

Түйеқұс құрылысы.	Sandhill құрсауықысы нені үйретеді?
Бәсекелес тірек жүйесінде, жетекшілік ауыс-ауыс өзгеріп отырады. Бұл, артындағыларға қолдау көрсетуге мүмкіндік береді, ал алдындағылардан да импульс алады. Жетекшілік, уақытша шектелулер емес, ағымдағы мүмкіндіктерге негізделген түрде ауысады. Бұл жүйе, жеке адамның жеке бастан жүзе алмайтын жолға шығуын қамтамасыз етеді.	Жазылу жолы – бұл құс ұшу формациясы. Кейде, осы формацияда басқа адамдардың тәжірибесінен пайда көреміз. Көбінесе, біреулер алғаш рет жүріп бара жатқан жерге нақты бір мағлұмат беру арқылы оларға көмектесеміз. Формациядағы алдыңғы құс – ең жоғары дәрежелі құс емес. Бұл, қазіргі уақытта қажетті мүмкіндіктерге ие болған құс. Біреудің бастан өткеніне басқа біреу енген адам – сол сәтте оған керек құс. Бұл қайырымдылық емес, ішектілік емес. Өзара көмектесу.

Бөлім 4 — Табиғатты зерттеу протоколы.

"СЕНТУРИОН" – Табиғаттың құнарлылығы фармакологиялық. Олар метафора емес, фактілерге негізделген.

Табиғатта уақыт өткізу кортизол деңгейін төмендетеді, "default mode network" жүйесінің шамадан тыс жұмысын азайтады, нақтылықты арттырады, BDNF-дің мөлшерін көбейтеді және уақытша емес, ұзақ мерзімге жағымды әсер ететін көңіл күйіне алып келеді. Бұл тек жағымды жерде болудың нәтижесі емес, өлшенетін нейрологиялық өзгерістер.

Мерзім	Бұл доза нені тудыратынын.	Практика.	Байланыс
10-20 минут.	Кортизол деңгейі төмендеуге бастайды. Амигдаланың белсенділігі азаяды. Құрышалау сезімі жоғалады. Кездейсоқ стресс реакциясы басайнамалады.	Кез келген табиғат ортасында отырыңыз. Телефон болмасын. Ешқандай міндет жоқ. Өтіңіздегі нәрселерді бақылаңыз. Көретініңізді атаңыз, бірақ оны бағаламаңыз.	Бастапқы доза. Қалпына келтірудің кез келген деңгейінде қолжетімді. Мұнда бастаңыз.
20-60 минут.	Жақсартылған көңіл күйдің сақталуы. Префронтальды аймақтың белсенділігі ойшарлық, өткенге байланысты режимнен қалыптасқан ортаға назар аударуға ауысады. Шешім тапқыштыққа қатысты көрсеткіштер жақсарады.	Мақсатсыз жүру. Өмірдегі нәрселерді байқау – өсімдіктер, құстар, жәндіктер, ауа райы, су. Бұл жаттығу емес, назар аудару. Жүру – қосымша ғана. Басты мақсат – көру.	Когнитивтік қалпына келтіру үшін қажет ең төменгі тиімді доза. Жұмасына үш-төрт рет.
90-120 минут.	Бағытталған назардың толық қалпына келуі. Өлшенетін BDNF деңгейінің жоғарылауы. Өзіне арналған ойлардың азаюы. Көрініс тұрғысының пайда болуы.	Тұрақты түрде қайталанатын белгілі бір табиғат ортасы. Ыңғайлы жол, бірдей су көрінісі, бірдей ағаштар тобы. Танысудың тереңдеуі – сіз бірінші рет келген кезде байқамаған нәрселерге назар аудара бастайсыз.	Жәндікті зерттеуге арналған доза. Мысалы, күшілік (дрозофила) личинкасын он минутта зерттей алмайсыз. Сол суда екі сағат өткізу оны зерттеуге мүмкіндік береді.

Жұма сайын үздіксіз.	Азайған негізгі деңгейдегі тревога, жақсартылған эмоционалды реттелу, табиғатпен үйлесу, оған келуге емес.	Жақын маңдағы, оңай қол жеткізе алатын бір табиғи орынды табыңыз және онға тұрақты түрде қайта-қайта барып тұрыңыз. Оны жыл мезгілдері мен ауа райының өзгерулеріне қарамастан зерттеңіз. Уақыт өте келе, ол сізге көп нәрсені үйрететін болады.	Жұмыс ізуге арналған ұзақ мерзімді архитектура. Бұл қызмет емес, қарым-қатынас.

Тәннің бейнелеу тәжірибесі.

Жануар архетиптері – бұл оқуға және маңызды деп санауға арналған метафоралар емес, оларды өмірге енгізу үшін қолданылатын тәжірибелер.

1. Менің жағдайымды ең дәл сипаттайтын тіріні таңдаңыз. Мен сізді ең көп қызықтыратыны емес, қазіргі жағдайыңызға ең сәйкес келетін тіріні таңдауыңыз керек.
2. Осы нұсқаулықтан ғана емес, табиғаттану әдебиетінен, құжатты көрнемелерден, тәжірибелік бақылаудан да білім алыңыз. Біліміңіз негілірек болса, оны өмірге енгізу мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады.
3. Табиғатта байқау жасаңыз, мүмкін болса. Әрбір жануардың өзіне тән ерекшеліктерін зерттеңіз – оның сүйікті отырған орны, басқаларымен қарым-қатынасы. Түрлерге арналған жалпы сипаттамаларға қарағанша, жеке дарақтарды зерттеу көбірек пайдалы болады.
4. Бұл жануар қазір не істеп отыр, мен де соны істеймін? Жалпы алғанда емес, нақты қандай мінез-құлық, қиындық немесе шешім сіздің нақты ағымдық жағдайыңызға сәйкес келеді?
5. Бұл жануар түріне 30, 60 және 90 күнінде қайта оралыңыз. Сіздің жағдайыңыз өзгерген сайын, сізбен байланысты оның да өзгеріп кететінін ескеріңіз. Әр уақытта басқа архетип дәлірек болуы мүмкін.

Бөлім 5 — "Күңкіл" құрылғысы контейнер ретінде.

"СЕНТУРИОН" – Даму күресі, ұшуға мүмкіндік беретін қанаттың күшін дамытады.

Адам бір құмырсқаны тауып алады және ол құмырсқаның бүрінен шығу үшін күресіп жатқан кезде, оған көмектесу үшін құмырсқаны жарып ашады. Құмырсқа оңай шығады – бірақ өледі, оның қанаттары әлсіз болып, жұмыс істемейді. Құмырсқаның қабырғасымен күресуі қанаттарға сұйықтық жіберуге көмектеседі. Күрес болмағандықтан, қанаттар дамушы емес. Көмек көрсетілген құмырсқа ұшуы мүмкін емес.

Қуыршақ – бұл контейнер, түрме емес. Ол процесті сыртқы әсерлерден қорғайды, себебі кез келген әсер, тіпті жақсы ниетпен жасалған да, нәтижені нашарлатады.

Күңкілде не бар?	Негізді кесіп шығарғанда не пайда болады?	Негізді қалыптастыру нені тудырады
Еріту процесі. Еріген материалдың қайта құрылуы. Белгілі бір күштің пайда болуы. Бәрі де белгілі шекара ішінде, қараңғыда және сыртқы араласуға қол жеткізуге мүмкін емес жерде болады.	Құмырсқа, ұшуға қабілеті жоқ. Құтқарушы көрінетін жағымды әрекет, қанатты қозғалту дамуын тоқтатады. Құтқарылған құмырсқа, бұрынғыдан кем қабілетті болады, одан да көп емес.	Толық дамыған қанаттары бар бабочка. Монархтың Мексиканың ормандарына жасаған саяхаты. Имгинальді дискілердің толық құрылымдық жоспарының жүзеге асуы. Қанат күші күрес арқылы пайда болады.

Жазылу кезеңі – бұл шектеу сезімі туындатуы мүмкін: күнделікті тәртіп, барлық маңызды емес нәрселерге "жоқ" деп жауап беруді талап ететін қаржылық реттелу, біртіндеп қайта қалпына келтірілетін ойлау қабілеті, күтілгеннен де ауыр көңіл күй – бұл куколка. Бұл дұрыс орын емес. Бұл ішінде өтіп жатқан нақты үдерім үшін арналған тистік контейнер.

Бөлім 6 — Дамушылық.

THE CENTURION — Сіз бұрынғы күйіңізге қайта орала алмайсыз. Ол жануар жойылды. Енді бір нәрсе қалыптасуда.

Құмырсқа, алғашқы кезеңдегі күшігінен жалғасқан жоқ. Ол өзге сезімдермен, өзге мүмкіндіктермен және өзге мақсаттармен толықтай басқа әлемге енеді. Бұл құмырсқа, күшігіне ұқсас, бірақ түбегейлі ерекше бір нысан. Мысалы, қаз аққуының шартты реакциясы күшігінен жалғасуы мүмкін, бірақ оның формасы нақты түрде өзгеше.

Жазылу процесіндегі өзгерістер – бұл бірдей үзіліс. Толық процесс өтіп, жазылған адам, есірткіге бойұрғын болған адамнан ерекшеленеді, ол даму жолында алғашқы күйден гөрі жақсырақ болады. Олар пішіні жағынан да әртүрлі. "Imaginal discs" деп аталатын құрылымдар, таратусыз жасалмайтын нәрсені құрады.

Даму белгілері.

Жартықша	Нелікті көрінеді.	Жануар параллель.
Жәбірленген адамға арналған пана қауіпті жағдайда қолжетімді емес.	Бұрын қолдау көрсеткен тәуелділік сіздің өміріңізде мағына жоғалды. Бұл тәуелділікпен байланысты болған құндылықтар ендеше сізге тигізбейтін болып қалды. Сіз өзгерген кезде, бұрынғы жағдайдан тысқары шығып, өзіңізге жарайтын жаңа нәрсені іздеуге тырысып жатырсыз.	Үйректердің қабырға алмасу орындары. Қабырғаны ауыстыру процесінің осалдығы – дамудың белгісі. Бос қалған қабырға, дәл осы уылдықтың қажеттілігін сезінген бірнеше үйрекке қол жеткізе алады.
Ішкі нұсқаулық бойынша бағытталу.	Шешімдер сыртқы қысым, кешірім сұрау немесе басқалардың реакцияларын басқару арқылы емес, тек ішкі факторларға байланысты. Бағыт – бұл құндылықтар, генетикалық өзімізді білу және осы адам үшін тіркелген күнделікті үлгі.	Монарх күн мен магниттік өріс арқылы бұрын болмаған жерге бағыт алады. Бағдар беру жүйесі ішкі. Мақсатқа жетуден бұрын оның орны белгілі болады.
Қабылдау және көтеру қабілеті.	Тек қана бермей немесе тек қана алмау. Бірлескен жұмыста – арттағыларға қолдау көрсету,	Sandhill Crane құрамы. Қазіргі қуатқа сәйкес айналдыру. Миграцияның

	алдыңғылармен бірге даму, белгілі бір білім қажет болған кезде бұл үдерістің айналып жатуы.	өзара көтеруі.
Сәлеметтік нығайту бағдарламасының мақсаттары: * Жүйелілік. * Біркелкілік. * Ынтымақтастық. * Шешімдердің тиімділігі. Бағдарламаның негізгі компоненттері: * Денсаулық сақтау және профилактика. * Ауруларды ерте анықтау. * Медициналық көмек көрсету. * Әлеуметтік қолдау. Бағдарламаны жүзеге асыру кезінде ескеру керек: * Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттері. * Бағдарламаның негізгі компоненттері. * Бағдарламаны жүзеге асыру тәртібі. * Бағдарламаның нәтижелерінің бағалауы. Бағдарламаның тиімділігін арттыру үшін: * Бағдарламаның мақсаттары мен	Көңіл күйі жақсы болғандықтан, міндетсіз түрде, қосымша көмек ұсынамыз. Бұл көмек, мінезінен туындаған, алдын ала жоспарланбаған көмек.	Қарғаның сый беруі. Мицелийдің көміртегін жеткіліксіз ағашқа бағыттауы. Лососьтың денесінің орманға тағам болуы. Нақты жақсылықтан туатын үлес.

міндеттеріне сәйкес болу. * Бағдарламаның негізгі компоненттерінің үйлесімділігі. * Бағдарламаны жүзеге асырушылардың біліктілігі. * Бағдарламаның нәтижелерінің тұрақтылығы. Егер сізде сұрақтар болса, онда findahelpline.com сайтына кіріңіз немесе дәрігерге жүгініңіз.		

Құрамыштарға арналған хат.

Тек қазақ тіліндегі аударманы ғана беру керек. Ешқандай түсініктеме, пікір немесе қосымша ақпарат бермеуге тиіспін. LOCKED TERMS сөздерін дәл мейлінше көшіруім керек. Барлық құрылымды (бүліктер тізімі, нөмірлер, кестелер, бос жолдар) сақтауым қажет. Егер мәтінде қазақ тілінен басқа тіл болса, оны да өзгертуге тиіспін. Қауіпті жайттар туралы ақпаратты жеңілдетпей, толық көлемде беруім керек.

БӨЛІҢІМДЕРГЕ

Мен әрдайым неге қабілетті болдым, ал құрт түрі бұл мүмкіндікті көрсетуге қаты алмады?

Мен қазір не білемін, ал есірткіге тәуелділікке түскен адам бұл туралы не білмеген?

Бөлу неге әкеп соқты, және ол нені ашкере етті?

Бұл жайт сіздің даму жолыңыздағы қандай архетипке сәйкес екенін көрсете ме?

Бұлдырыңқы, екірген түрге айналған, еріген нәрден құралған немеге сіздің қандай қажеттіліктеріңіз бар, ол өзін-өзі толықтай құрастырып біткенде?

Имагинальді дискілерге сенім білдіру қажет емес. Оларға мынадай жағдайлар қажет: еріген материалдың болуы, куколканың бүтін болып сақталуы, уақыттың берілгені және қиындықтардың қысқартылмауы.

The Chrysalis – Жабылу.

"СЕНТУРИОН" - Әлемде сіз шешуге тырысып жатқан мәселені шешкен көптеген тіршіліктер бар. Оларды зерттеп көріңіз.

Монарх құсы жаңа жерге ұшады.
Құмырсқаның личинкасы балқыңда болып, ұшуға қабілетті бола түседі.
Лосось басталғыш жерге қайтып барады, океанды өз бойына алады.
Жәжген наурыс есептік дәлдікпен күтеді.
Құм құрты сыңарлықтан арылып, жаңа қабырғаны қабылдайды.
Лотос нақты балқыңнан нақты тазалыққа өседі.
Қарға сыйлар береді және естелік сақтайды.
Бүркіт топта толыққанды болады.
Мицелий өзара тәуелділіктің көзге көрінбейтін инфрақұрылымын құрады.
Төбенің үйреуі бір-біріне қолдау көрсету арқылы дамуына ықпал етеді.

Бұл қалпына келтіру процесіне арналған безендірулер емес. Бұл сол аумақтың өзінен алынған материалдар. Жануарлар жүздеген миллион жыл бойы шешілу, пайда болу, картасыз бағдарын табу, өсудің осалдығы және қауымдастықтың маңызы сияқты нақты мәселелерді шешуде, осы шешімдерге бейімделген денелермен. Олар бұл нұсқаулықта сипатталған тәжірибені алғаш рет қолданғандар.

Сыртқа шығыңыз. Олардың біреуін табыңыз. Ол қандай мақсатпен жасалды, соған сәйкес жұмыс істейтін бір затты қараңыз. Сіз не істеп жатқаныңыз туралы ол не біледі деп сұраңыз.

Құрт құртын жойып, жаңа түрге айналады. Имгинальді дискілер ұйымдасады. Көбірек қанаттарын кептіреді. Қанаттарға күш берілетін күрес – осы күрес қанауға мүмкіндік береді. Ал ұшу – ол сәтте – құрттың ең алдыңғы бастан өткен жолынан да көп жерге барады.

— — — — — — — — — — — — — —